



健康コーナー

施術師：岡田



今回は、施術の際に私が気をつけていることを話してみたいと思います。  
それは、自立運動が可能な方であれば、極力ご自分で移動していただくようにしていることです。

お手伝いしたい気持ちをぐっと我慢をして、寝返りや起き上がりの動作を見守らせて頂いています。

特にベッド上よりも布団での寝起きの動作は立位との高低差があり、股関節や膝関節も最大可動域を使い、下肢の筋力も必要とされる高齢者の方には難しい動きです。

最後、お尻を投げ出すように着地されたりしているのを見ると、足腰の力が弱ってきて少し転倒しやすくなっているかな?とか、四つん這いになった時の腕や足の力の入り型で体力が落ちていそうだな...など、週ごとに経過を見ています。

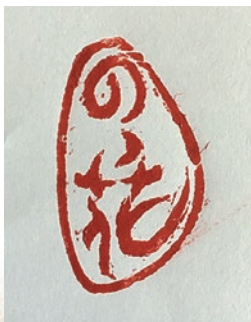
最近、よく言われる『ロコモティブシンドローム』とは、  
筋肉や関節など運動器の機能の低下により介護のリスクが高まっている状態のことを指します。

いくつかのチェック項目の中に、片足立ちで靴下がはけない、家の中でつまずいたりする、などがあります。  
日常生活の動作で必要な筋肉は、特に負荷をかけなくても毎日の動作で培われています。日々の生活をリハビリとして手の届く範囲に物を固めず、少し遠くに物を取りに行ったりなどして健康寿命を維持していきましょ。

今月のTOPICS

篆刻

『野の花』



大輪の花も素敵ですが、今の季節に小さな花が日差しの中で風に揺られて咲いているのも素敵だな...と思い製作してみました。

増沢

※篆刻(てんこく)とは、印章を作成する行為。中国を起源としており、主に篆書を印文に彫ることから篆刻といわれます。

安曇野市 明科Oさん

ペット紹介



お父さんのことがとても大好きで、お父さんが帰ってくるまで、一緒に寝ています。番犬としての能力も最高です。

「レオン」  
シェットランドシープドッグ  
10歳オス



ご利用者様の声

安曇野市 堀金烏川様  
K様 84歳女性

マッサージやってもらったらトイレから立ち上がる時、1回で立てた。でも手の痺れはなかなかね...よくなるかな。指をマッサージしてもらおうとんといいい気がするね。



鈴木健夫洋画展「アカデミア館」

こちらの絵画は、指や爪で描いてのペン画です。以前は筆を使って描いていたのですが、病気が原因で筆を持つことができなくなってしまいました。それでも創作意欲は変わらず、こんなに素晴らしい絵画が生まれました。  
富士山は高ボッチへ行かれて描かれたそうです。感動しますね、本当に素晴らしいです。



利用者様の作品

安曇野市堀金烏川 K様の作品

手のリハビリのために作ったくす玉だそうです。色が裏表ないように貼り合わせる時、ズレないように糊付けするのがとても大変だったそうです。色の組み合わせも、工夫されたとおっしゃっていました。  
色合いが、とてもキレイな素晴らしい作品ですね。



編集後記

花や山のみどりがきれいな季節ですね。素敵な風景写真や、季節の物、可愛いペットのお写真、ありましたらお寄せください。お待ちしております!

「もみのきのきもち」編集委員会

